

ココでしか  
聞けない  
学びがある

働く

女性の

仕事術

講座

☑公開講座

☑交流会

☑オンデマンド配信

受講料  
無料

受講生募集

## 第1回

配信  
期間 9月1日～  
12月27日

### 1 キャリアデザイン

成長と幸せを実感～未来の自分と出会うキャリアデザイン～

講師：榎内 有希子さん

ワーズアンドキャリア代表

\*集合  
型

日時：9月6日(金)  
開講式/13:30～  
公開講座/13:45～  
交流会/15:00～

### 2 公開講座

あなたのリーダーシップを磨き上げる

講師：高田 朝子さん

法政大学経営大学院教授

場所：アピオあおもり大研修室1

### 3 交流会

ワールドカフェ2024inアピオあおもり

## 第2回

配信  
期間 10月1日～  
12月27日

### 1 コーチング

成果とやる気を引き出すコミュニケーション

講師：上前 拓也さん

合同会社友歩代表

### 2 ワーク・ライフ・バランス

働く女性がon・offを両立させるコツ

講師：川地 美仲子さん

人材開発オフィス エムズモーメント代表

### 3 タイムマネジメント

余裕で仕事を進めるコツ

講師：笹崎 久美子さん

ワッツ・ビジョン代表

## 第3回

配信  
期間 11月1日～  
12月27日

### 1 コミュニケーション術

知って得するコミュ力向上セミナー

講師：須田 万里子さん

合同会社人材ドッグ代表・一般社団法人キャリアコンサルティング振興協会代表理事

### 2 メンタルヘルス

ストレスを力に変える！女性リーダーのための心と体を整える方法

講師：タニカワ 久美子さん

株式会社けんこう総研代表取締役社長

### 3 デジタルスキル

Zoomの基本と応用～対面コミュニケーションを超えるZoomの活用～

講師：上前 拓也さん

合同会社友歩代表

主催：青森県 運営主体：青森県男女共同参画センター

青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは、指定管理者「未来へつなぐネットあおもりグループ」が受託・運営しています。